

dtv

»Die Geschichte der Erziehung lehrt uns, daß auf die vier am häufigsten eingesetzten Methoden, Kindern Selbstdisziplin beizubringen, kein Verlaß ist – moralische Unterweisung, Bestrafung, antiautoritäre Nachgiebigkeit oder Belohnungen sind letztlich untaugliche Mittel.« Eine gangbare Alternative bietet Smart Love, ein Erziehungsstil, der zwischen diesen Extremen liegt und den man als »einfühlsames Lenken« beschreiben kann. Smart Love vermittelt eine Methode richtig dosierter Zuwendung, Förderung und Liebe, verbunden mit einer Konsequenz, die Kindern Klarheit vermittelt. Ohne den Anspruch auf Perfektion und Unfehlbarkeit zu erheben, zeigen die beiden Autoren neue Erziehungswege auf, pragmatisch und anschaulich aufbereitet, aber nie als schlichte Kochrezepte und nie mit erhobenem Zeigefinger.

Dr. Martha Heineman Pieper ist Psychotherapeutin und arbeitet schwerpunktmäßig mit Kindern und Eltern.

William J. Pieper ist Kinder- und Jugendlichenpsychiater und Psychoanalytiker.

Das Ehepaar hat selbst fünf Kinder und lebt in Chicago.

Martha Heineman Pieper
William J. Pieper

Smart Love

Erziehen mit Herz und Verstand

Aus dem Amerikanischen von
Christoph Trunk

Klett-Cotta
Deutscher Taschenbuch Verlag

Smart Love™ ist ein eingetragenes Warenzeichen der Autoren.

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**

September 2003

4. Auflage Februar 2010

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

© der amerikanischen Originalausgabe:

1999 Martha Heinemann Pieper/William J. Pieper

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline
That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person
The Harvard Common Press, Boston/Massachusetts

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2001 J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Offizin Wissenbach, Höchberg bei Würzburg

Gesetzt aus der ITC Legacy 9,5/12'

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34032-8

| *Für unsere Kinder*

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Was ist Smart Love?	15
1. Smart Love: Die Grundlagen	21
Die innere Zufriedenheit Ihres Kindes	22
Allmachtsphantasien und kompetentes Selbst	24
Warum Kinder unzufrieden und schwierig werden	27
Einfühlsames Lenken	30
Eine neue Definition von Eigenständigkeit	38
2. Smart Love in der Praxis	41
Ein Gleichgewicht finden zwischen kindzentrierten und ichbezogenen Wünschen	41
Die Wurzeln innerer Unzufriedenheit	45
Woran Sie erkennen, ob das fehlgesteuerte Verhalten Ihres Kindes auf innerer Unzufriedenheit beruht	52
Sie haben nicht mehr genug Kraft für Ihr Kind	53
Wenn es Eltern schwerfällt, sich an ihren Kindern zu freuen	57
Wenn Sanftheit und Nachgiebigkeit der Entwicklung des Kindes schaden	65
Auch die äußeren Lebensbedingungen sind wichtig	71
Schulduweisungen an Eltern sind unsinnig	73
3. Die innere Unzufriedenheit von Kindern erkennen und beheben	77
Innerlich unzufriedene Kinder sind dem Auf und Ab des Lebens wehrlos ausgeliefert	77
Symptome	81
Der Wunsch nach Unzufriedenheit	85
Jeder kann ein innerlich zufriedener Mensch werden	93
Wie Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild sein können	96

Die Abwärtsspirale der inneren Unzufriedenheit anhalten	99
Einfühlsames Lenken bei innerlich unzufriedenen Kindern	105
Der Schlüssel zum Glück des Menschen liegt in der Hand von uns Eltern	114
4. Das erste Jahr: Das Baby mit Herz und Verstand lieben .	117
Die Perspektive des Säuglings: Was sein Schreien zu bedeuten hat	118
Die Perspektive des Säuglings: Was es für ihn bedeutet, gefüttert zu werden	123
Wie Sie Ihrem Baby beim Einschlafen helfen können .	126
<i>Ein Meilenstein:</i> Das Baby lächelt Sie an	128
<i>Ein Meilenstein:</i> Fremdeln	128
<i>Ein Meilenstein:</i> Trennungsangst	130
Beurteilen Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht nach Maßstäben, die für Erwachsene gelten	132
Zurück ins Berufsleben	133
<i>Ein Meilenstein:</i> Das Baby »spricht« mit Ihnen	142
Die Perspektive des Kindes: Lernen ist Ausprobieren . .	143
<i>Ein Meilenstein:</i> Das Baby setzt sich in Bewegung	145
Smart Love und das innerlich unzufriedene Baby	147
5. Ein bis drei Jahre: Das Kleinkind mit Herz und Verstand lieben	153
<i>Ein Meilenstein:</i> Die primäre Zufriedenheit des Kindes wird unerschütterlich	153
Die Perspektive des Kleinkindes: Ich will und brauche besonders viel Aufmerksamkeit	154
<i>Ein Meilenstein:</i> Das Entstehen der sekundären Zufriedenheit	161
Der Sinn der Allmachtsphantasien des Kindes	168
Das Kleinkind einfühlsam lenken	169
Den Alltag des Kleinkindes entspannt und harmonisch gestalten	176
Wenn das Kind nicht haben kann, was es will	181

Dem Kind helfen, das einen unangenehmen Traum hatte	184
Dem Kind helfen, das nicht schlafen will	186
<i>Ein Meilenstein: Das Kind benutzt die Toilette</i>	189
Wie viele Freunde oder Freundinnen braucht das Kleinkind?	194
Anleiten und Lernen	202
Smart Love und das innerlich unzufriedene Kleinkind	203
6. <i>Drei bis sechs Jahre: Das Vorschulkind mit Herz und Verstand lieben</i>	213
Kindergarten	213
Was tun, wenn Ihr Kind flunkert?	223
Altersgerechte Bücher, Filme und Fernsehsendungen auswählen	225
Wenn Kinder wütend werden	227
Das Kind zum Mithelfen motivieren	228
<i>Ein Meilenstein: Die romantische Phase</i>	229
<i>Ein Meilenstein: Das Beziehungsideal</i>	239
Smart Love und das innerlich unzufriedene drei- bis sechsjährige Kind	240
7. <i>Sechs bis zwölf Jahre: Das ältere Kind mit Herz und Verstand lieben</i>	253
Schule	253
Altersentsprechende Regeln setzen	257
Freundschaften	265
Die Pubertät	268
Smart Love und das innerlich unzufriedene Schulkind	271
8. <i>Dreizehn Jahre und älter: Den Jugendlichen mit Herz und Verstand lieben</i>	283
Eine stabile sekundäre Zufriedenheit erlangen	283
Dem Jugendlichen helfen, zu echter Eigenständigkeit zu finden	287
Der Jugendliche, der »alles blickt«	291

Schauen Sie Ihrem Kind nicht tatenlos beim Scheitern zu	292
Altersentsprechende Regeln setzen	294
Eine Freundschaft fürs Leben	301
Smart Love und der innerlich unzufriedene Jugendliche	302
9. Spezialfälle	311
Adoptivkinder	311
Nichttraditionelle Familien, Alleinerziehende und homosexuelle Eltern	315
Lernschwierigkeiten	318
Kinder und Medikamente	321
 <i>Nachwort: Smart Love und die Reise Ihres Kindes ins Erwachsensein</i>	 325
 <i>Anmerkungen</i>	 329
<i>Glossar</i>	333
<i>Register</i>	341

Vorwort

Natürlich wünschen sich alle Eltern, beim Erziehen ihrer Kinder nichts als Freude und Entzücken zu erleben, doch viele haben während dieser Zeit mit Selbstzweifeln, Schuldgefühlen und Unsicherheit zu kämpfen. Die grundlegende Frage, die den meisten Eltern zu schaffen macht, lautet: Wie sieht eine *gute Erziehung* aus, und wie können wir *gute Eltern* werden? Leider hat auf diese Frage noch niemand eine Antwort gegeben, die allgemeine Zustimmung gefunden hätte oder zufriedenstellend gewesen wäre.

In *Smart Love* stellen wir unsere Gedanken zur Kindererziehung vor, in der Hoffnung, daß sie anderen eine Hilfe sind. Wir praktizieren unsere Erziehungsmethode seit mehr als dreißig Jahren und entwickeln sie ständig weiter. Dabei stützen wir uns auf zwei verschiedene Arten der praktischen Erfahrung: Zum einen haben wir unsere fünf Kinder großgezogen, zum anderen betreiben wir im Rahmen unserer therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und anderen Erwachsenen wissenschaftliche Forschung.

Die eine von uns beiden, Martha, hat in klinischer Sozialarbeit promoviert. In ihrer Privatpraxis berät sie Eltern, arbeitet als Psychotherapeutin und supervidiert Kolleginnen und Kollegen, die ebenfalls im therapeutischen Bereich tätig sind. Sie fungiert auch als Beraterin für Institutionen, die für Pflege- und Adoptivkinder zuständig sind, hat viele Veröffentlichungen zu wissenschaftlichen Themen vorgelegt und ist als Dozentin tätig. William, der andere von uns beiden, ist ein für die Arbeit mit Kindern und Erwachsenen ausgebildeter Psychiater und Psychoanalytiker. Er berät Einrichtungen und Klinikabteilungen für Kinder mit Entwicklungsproblemen und hat an verschiedenen Ausbildungsinstituten unterrichtet. Außerdem betreibt er eine private Praxis, in der er einzeltherapeutisch arbeitet, Eltern berät sowie im Therapiebereich tätige Kolleginnen und Kollegen supervidiert.

Seit vielen Jahrzehnten haben wir das Glück, sowohl als Eltern als auch im Beruf zusammen arbeiten und lernen zu können. Die

vorherrschenden Theorien zur Entwicklung des Kindes empfangen wir schon immer als unbefriedigend und untauglich. Nach unserer Meinung bietet keine Theorie, die wir kennengelernt haben, hinreichende Antworten auf die wichtigen Fragen, denen sich Mütter, Väter und alle, die im therapeutischen Bereich mit Kindern zu tun haben, notgedrungen stellen müssen. Die gängigen Theorien sind offenbar nicht nur widersprüchlich und von geringem Nutzen, sondern scheinen auch der ganz natürlichen Zuneigung, die Eltern ihrem Kind entgegenbringen, nicht gerecht zu werden. Wir wollten Fragen wie den folgenden auf den Grund gehen: Was ist das ursprüngliche Wesen des Kindes, wenn es auf die Welt kommt? Wieviel Zufriedenheit und Glück können Menschen vernünftigerweise vom Leben erwarten? Wann und warum verwandelt sich Zufriedenheit in Unzufriedenheit? Was ist die wichtigste Aufgabe von Müttern und Vätern?

Wir machten uns also auf eigene Faust auf die Suche nach Antworten, die uns in die Lage versetzen würden, bessere Eltern zu sein und in unseren Berufen bessere Arbeit zu leisten. Die Entscheidungsnöte und Erkenntnisse der vielen Eltern, die wir berieten, die Erfahrungen in der Psychotherapie und die Supervision der Fälle von Kolleginnen und Kollegen erweiterten unseren Horizont. Wir überprüften, zu welchen Resultaten die Hilfestellung, die wir Eltern und Institutionen für Pflege- und Adoptivkinder zu geben versuchten, letztlich führte. Um eine weitere Möglichkeit zu haben, unsere Ideen zu testen, entwickelten wir ein Behandlungsprogramm für Jugendliche, die unter Amtsvormundschaft stehen und als »unbehandelbar« gelten, und setzten es mit Erfolg um. Unsere Forschungsarbeiten und unsere Erfahrungen lehrten uns, daß man die psychischen Probleme von Kindern und Jugendlichen nicht isoliert betrachten oder nur als individuelle, veränderungsbedürftige Verhaltensweisen auffassen darf. Wir stellten fest, daß Sorgenkindern so schwer zu helfen ist, weil sie gelernt haben, »ihr Unglück zu brauchen«. Unsere Anstrengungen, so erkannten wir, müssen bei diesen Kindern vor allem darauf zielen, daß sie ihr Bedürfnis nach Unzufriedenheit und Unglück ablegen und das Verlangen nach harmonischen, von Freude erfüllten Beziehungen wiederentdecken, mit dem sie geboren wurden.

Durch unsere Arbeit mit unglücklichen und schwierigen Kindern, durch unsere Begegnungen mit prächtig gedeihenden Kindern und durch unsere Pflichten als Eltern, die wir die ganze Zeit über zu erfüllen hatten, wurde uns klar, wie entscheidend für Kinder die Erfahrung ist, zu lieben und sich selbst als liebenswert zu erleben. Wir gewannen ein neues Bild davon, welche Entwicklungsaufgaben ein Kind zu bewältigen hat und wie wir ihm am besten dabei helfen.

Aus diesem großen Erfahrungsschatz heraus sind die Ideen entstanden, die wir Ihnen in *Smart Love* vorstellen möchten. Wir haben sie schon einmal in unserem Buch *Intrapsychic Humanism* dargelegt, das sich aber an ein Fachpublikum richtete.* Als *Intrapsychic Humanism* in therapeutischen und akademischen Kreisen bekannt zu werden begann, wurden wir wiederholt gefragt, ob wir nicht ein Buch speziell für Eltern schreiben könnten. Das war der Startschuß zur Entstehung des vorliegenden Buches.

Wir haben hier konkrete Empfehlungen zusammengestellt, die Eltern helfen werden, ihren Kindern die ganz besondere Art von Liebe zu geben, die sie brauchen, um zufriedene, lebensfrohe Erwachsene zu werden. Wir haben miterlebt, wie hilfreich eine solche achtsame und umsichtige Liebe für Kinder, Jugendliche und Eltern sein kann, ganz gleich, aus welcher Schicht und aus welchem Milieu sie kommen, welche Hautfarbe sie haben und ob sie arm oder reich sind. Wir hoffen, daß alle Eltern, die *Smart Love* lesen, darin Anregungen finden, wie sie dem seelischen Wohl ihrer Kinder dienen und es bewahren können.

Wir sind den vielen Menschen zu großem Dank verpflichtet, die unsere Ideen mitgetragen und uns geholfen haben, dieses Buch Wirklichkeit werden zu lassen. Zuallererst möchten wir den Beitrag der Eltern nennen, die sich die Zeit nahmen, uns ihr unschätzbare Feedback zu geben. Einige von ihnen kennen wir, andere haben wir nie persönlich getroffen. Ursprünglich wollten wir sie alle namentlich nennen, doch mittlerweile sind es so viele

* siehe Anmerkung 1 am Ende des Buches

geworden, daß die Liste sich über viele Seiten erstrecken würde. Sie wissen, daß sie gemeint sind, und wir hoffen, daß sie dies als Ausdruck unserer Dankbarkeit annehmen werden.

Unsere Literaturagentin Jane Jordan Browne sah den Rohdiamanten in dem Manuskript, das wir ihr vorlegten, und begleitete das Projekt treu, bis es bei einem guten Verlag untergekommen war. Jeffie Pike Durham arbeitete mit uns unermüdlich daran, unsere Gedanken in einen gut verständlichen Stil zu fassen, und irgendwie schaffte sie es, ihre Energie und ihr Interesse über die verschiedenen Rohfassungen hinweg nie erlahmen zu lassen. Auch unsere »Arbeitsgruppe« bekam zahlreiche Versionen zu lesen, und ihr fachlicher wie auch persönlicher Rat war uns eine große Hilfe. Josef Blass wußte in seinen Vorschlägen Präzision und ein sehr feines Gespür zu verbinden. Jessica Heineman-Pieper war, wie immer, eine scharfsinnige Ratgeberin. Victoria Heineman Stein ließ uns großzügig an ihrer Zeit und besonderen Sachkenntnis teilhaben. Carol Fass gelang es, professionell, fordernd und ermutigend zugleich zu sein. Schließlich danken wir den Leuten von The Harvard Common Press dafür, daß sie so versiert in ihrem Metier sind und sich für unser Projekt so engagiert haben.

Was ist Smart Love?

Alle Eltern wollen ihr Kind so erziehen, daß es glücklich und erfolgreich wird, aber es herrscht wenig Einigkeit darüber, wie dieses Ziel am besten zu erreichen ist. Im Lauf der letzten Jahrzehnte wurden extrem unterschiedliche Erziehungsrezepte propagiert. Mal galt es als sinnvoll, daß Eltern ihr Baby streng nach einem Zeitplan füttern, mal hieß es, sie sollten es füttern, sobald es danach verlangte; mal sollten sie warten, bis das Baby sich müde geschrien hatte und eingeschlafen war, mal sollten sie es aus dem Bett holen, sobald es zu schreien anfangte; mal sollten sie bei ihm zu Hause bleiben, mal sollten sie es ruhig in einer Tagesstätte unterbringen und wieder arbeiten gehen; mal sollten sie ihrem Kleinkind Lesen und Rechnen beibringen, mal sollten sie darauf achten, daß es wie ein unbeschriebenes Blatt blieb, auf dem die Lehrer dann schreiben konnten; mal sollten sie dem Kind geben, was immer es wollte, mal sollte es sich verdienen, was es bekam; mal sollten sie es im Haushalt mit einspannen, mal kaum zur Mithilfe anhalten; mal sollten sie vom Kind verlangen, daß es in der Schule gute Noten erzielte, mal es sein eigenes Leistungsniveau finden lassen.

Die Gegensätzlichkeit dieser Erziehungsstile beruht auf völlig unterschiedlichen Auffassungen von Kindern, Kindheit und der Rolle der Eltern. Manche Eltern betrachten ihr Kind als ein von Natur aus »gesellschaftsfähiges« Wesen und sehen ihre Aufgabe darin, ihm das Umfeld zu schaffen, in dem es gedeihen kann; andere dagegen glauben, ihr Kind sei von Natur aus zunächst einmal ein Spielball der eigenen Impulse, die gleichsam gebändigt werden müßten. Manche Eltern sind davon überzeugt, daß ihr Kind unschuldig und sozusagen ohne Hintergedanken ist, während andere meinen, es sei raffiniert und durchtrieben und versuche, sie zu manipulieren. Die einen Eltern gehen davon aus, daß ihr Kind von ihnen abhängig bleiben möchte und sie deshalb

nachhelfen müssen, damit es die Geborgenheit des Nestes hinter sich lassen kann, während die anderen der Ansicht sind, daß das Kind ohne ihre fortwährende Zuwendung und Anleitung verloren ist.

Ob Ihr Kind nun gerade auf die Welt gekommen oder fast schon erwachsen ist, ob Sie ein Kind oder fünf Kinder haben – manchmal sind Sie sich Ihrer Sache wahrscheinlich nicht ganz sicher: Reagiere ich richtig, wenn mein Kind schreit, wenn es unbedingt etwas haben will, wenn es Angst hat, wenn es ständig mit mir schmusen oder auf andere Weise meine Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen will, wenn es nicht tun will, was zu seinem Besten wäre (zum Beispiel Gemüse essen, zu Bett gehen, Hausaufgaben machen oder abends zur vereinbarten Zeit nach Hause kommen)?

Als Eltern und in unserem Berufsleben haben auch wir uns mit diesen grundlegenden Fragen abgemüht. Im Laufe der Jahrzehnte haben wir besser verstanden, wie Kinder wirklich sind und was für ihre gesunde psychische Entwicklung notwendig ist, so daß sich unser Bild von der Kindheit stark verändert hat. Ausgehend von dieser neuen Sichtweise haben wir Empfehlungen und Leitideen entwickelt, an denen sich alle Eltern orientieren können, die ihre Kinder mit Liebe, aber auch mit Verstand und Konsequenz großziehen wollen – also mit Smart Love.

In den ersten drei Kapiteln erläutern wir die Grundprinzipien von Smart Love. Zu ihnen zählen unter anderem:

- Es ist wichtig, daß Sie die Welt und besonders auch sich selbst mit den Augen Ihres Kindes sehen können.
- Manchmal ist es am besten, einfach zu akzeptieren, daß Ihr Kind psychisch und emotional gesehen noch unreif ist, etwa wenn es beim Spielen schummelt oder seine Spielsachen nicht mit anderen Kindern teilen will.
- Eltern sind nicht gezwungen, sich für einen nachgiebigen oder aber einen strengen Erziehungsstil entscheiden, denn Smart Love eröffnet eine Alternative, die zwischen diesen beiden Extremen liegt und die wir einfühlsames Lenken nennen.
- Kinder, die streng erzogen werden, entwickeln nicht nur die Erwartung, sondern sogar den Wunsch, unglücklich zu sein.

- Ein Kind durch zu viel Zuwendung zu verziehen ist unmöglich. Reichlich bemessene Aufmerksamkeit und Zuwendung macht ihr Kind nicht etwa abhängig von Ihnen, sondern fördert seine Eigenständigkeit.
- Vielleicht kennen Sie das Schlagwort von der »quality time«: Vielbeschäftigte Eltern, die nur wenig Zeit für ihre Kinder erübrigen können, sollen diese wenige Zeit möglichst intensiv und bewußt nutzen. Ebenso wichtig wie »quality time« ist in unseren Augen aber auch »quantity time«: Eltern sollten großzügig mit ihrer Zeit sein und ihren Kindern möglichst viel davon widmen.
- Wutanfälle, Alpträume, Nachtangst oder ständige Streitereien zwischen Geschwistern sind – ebenso wie viele andere Schwierigkeiten – deutliche Anzeichen dafür, daß Kinder unzufrieden und unglücklich sind, und sie sind keineswegs unausweichlich.
- Zu einem optimalen Erziehungsstil gehört, daß Sie Ihren Verstand gebrauchen und zugleich Ihrem Gefühl vertrauen.

Von Kapitel 4 ab konzentrieren wir uns auf die Entwicklung des Kindes vom Säuglings- bis hin zum Jugendalter und auf die Meilensteine, die diesen Weg markieren, und machen deutlich, welches Verhalten auf der jeweiligen Altersstufe angemessen und zu erwarten ist. Wir zeigen auf, warum Sie sich, wenn das Verhalten Ihres Kindes ein lenkendes Eingreifen notwendig macht, nicht so sehr fragen sollten: »Wie bringe ich Julia dazu, daß sie sich jetzt zusammennimmt?«, sondern eher: »Wie kann ich Julia dabei unterstützen, zu einer Frau heranzuwachsen, die auf ihr eigenes Wohl achten und Rücksicht auf andere nehmen kann und will, auch wenn ich nicht dabei bin?«

Wie Sokrates vor fast zweitausendfünfhundert Jahren stellen wir uns die Frage, ob »Tugend« lehrbar ist, und falls ja, auf welchem Wege ein Mensch sie erlernen kann. Jede Mutter und jeder Vater müssen überlegen, wie sie ihr Kind bei der Aneignung der Fähigkeit unterstützen können, das eigene Verhalten auf verlässliche Weise zu steuern. Die Geschichte der Erziehung lehrt uns, daß auf die vier am häufigsten eingesetzten Methoden, Kindern Selbstdisziplin beizubringen, kein Verlaß ist – moralische Unter-

weisung, Bestrafung, antiautoritäre Nachgiebigkeit oder Belohnungen sind letztlich untaugliche Mittel. Wir werden Sie mit einer anderen Möglichkeit bekannt machen, Ihr Kind in seiner Entwicklung zu einem verantwortungsbewußten Erwachsenen zu begleiten: Durch die Strategie, die wir einfühlsames Lenken nennen, können Sie Ihr Kind vor den Konsequenzen seiner Unreife bewahren, ohne daß es das Gefühl bekommen muß, sie würden ihm die Liebe und Bewunderung, die es von Ihnen erfährt, vorübergehend entziehen. Wenn Sie ihm helfen, sich auf der Grundlage einer engen und verlässlichen Beziehung zu Ihnen konstruktive Ziele zu wählen, wird es verstehen lernen, daß das wahre Glück nicht darin liegt, bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen oder bestimmte Ziele zu erreichen, sondern darin, zu lieben und sich als liebenswert und geliebt zu erfahren. Nicht etwa durch Furcht vor Strafen und anderen negativen Konsequenzen, sondern durch sein Streben nach Lebensfreude und Selbstvertrauen kann Ihr Kind am besten lernen, sein Verhalten zu steuern.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie auf die Bedürfnisse des Kindes in seiner jeweiligen Entwicklungsphase am besten eingehen und mit einfühlsamem Lenken auf sein noch unreifes Verhalten Einfluß nehmen können. Wenn Sie sich unsere Vorschläge zu eigen machen, helfen Sie Ihrem Kind, ein stabiles inneres Wohlbefinden aufzubauen, das nicht von Erfolgen oder Mißerfolgen und anderen Höhen und Tiefen des Alltags abhängig ist, so daß all das, was in ihm steckt, zur Entfaltung kommen kann.

Sie werden dieses Buch mit Gewinn lesen,

- wenn Sie Ihrem Kind helfen möchten, seine Entwicklungsmöglichkeiten ganz auszuschöpfen und zu einem lebensfrohen, liebesfähigen Erwachsenen heranzureifen;
- wenn Sie lernen möchten, die Kindheit aus dem Blickwinkel Ihres Kindes zu sehen;
- wenn Sie ein besseres und tragfähigeres Verhältnis zu Ihrem Kind aufbauen möchten;
- wenn Sie bei den Disziplinierungsstrategien, die in den meisten Erziehungsratgebern befürwortet werden, ein ungutes Gefühl

haben, aber sich auch Sorgen machen, ob man Kinder mit zu viel Liebe und Zuwendung nicht doch »verzieht«;

- wenn Sie nicht recht wissen, wie Sie das Verhalten Ihres Kindes in sinnvolle Bahnen lenken sollen, ohne seine Lebendigkeit zu ersticken;
- wenn Sie beruflich sehr eingespannt sind und es Ihnen wichtig ist, mit Ihrem Kind soviel angenehme und sinnvoll genutzte Zeit wie möglich zu verbringen;
- wenn Ihr Kind offensichtlich unglücklich ist oder sich unwohl fühlt (zum Beispiel schwierig oder launenhaft ist, nervöse Angewohnheiten entwickelt, nicht gut schläft, in der Schule nicht gut zurechtkommt oder Schwierigkeiten hat, sich mit anderen auf Dauer zu vertragen);
- wenn Sie zur Zeit zwar keine eigenen Kinder großziehen, aber mit Kindern arbeiten und/oder gerne verstehen möchten, warum manche Kinder Freude am Leben finden und innerlich erfüllt sind, während andere unglücklich und schwierig werden.

Wir kennen die Freuden und Herausforderungen des Elternseins aus eigener Erfahrung, und weil wir Hunderte von Familien aus ganz verschiedenen Schichten und Milieus therapeutisch begleitet haben, wissen wir auch, daß die Grundgedanken von Smart Love bei allen Kindern und von allen Eltern umsetzbar sind. Die zahlreichen Fallbeispiele, anhand deren wir die Prinzipien von Smart Love verdeutlichen möchten, sind aus dem Leben gegriffen und stammen von Eltern, die sich diese Prinzipien zu eigen gemacht haben.

Bislang sind unsere Ideen nur von unseren Klientinnen und Klienten sowie in der Forschung und Therapie eingesetzt worden. Mit diesem Buch erfüllt sich unser langgehegter Wunsch, sie einem größeren Kreis bekannt zu machen und möglichst vielen Eltern Anregungen zu geben, wie sie ihre Kinder so erziehen können, daß sie zu liebesfähigen und lebensfrohen Menschen werden.

